

DEFENSE pour TOUS

3 N.F.

柔術



著ジム. アルシエック三段

METHODE DE JIU-JITSU



por

JIM ALCHEIK

Presidente de la Unión Federal Tunecina de Judo del Kodokan.
Vice-Presidente de la Federación Francesa de Karate.

INTERNATIONAL THE INSTITUTE OF



SELF-DEFENSE

JUDO - AIKIDO - KARATE

PRESIDENT: MINORU MOCHIZUKI 8e DAN

5 DAIKU-CHO SHIZUOKA-SHI JAPAN

Han pasado casi tres años desde que el Maestro Mochizuki, Presidente de Yoseikan, me confió al Sr. Jim Alcheik, uno de sus más fervientes discípulos, para que le enseñara personalmente Karate.

Desde entonces mi admiración ha crecido constantemente por este joven francés que se encontró solo en un país extranjero por amor a las artes marciales, separándose voluntariamente de su familia.

Aunque vino a Japón especialmente para mejorar sus habilidades en el Judo y el Aikido bajo la dirección de nuestro Presidente, posteriormente se sintió atraído por el Iai-Jitsu y ahora es el único extranjero que ha logrado obtener el grado de cinturón negro en este arte.

En constante contacto con nuestro Presidente, quien es el único hombre en Japón que practica a la vez diversas artes como el Kendo y el Karate, este hecho no podía dejarlo indiferente. Para nuestra gran alegría, ahora podrá enseñarlo también.

Obviamente, cuando nos trajo su manuscrito, nos dimos cuenta de que nuestro alumno no solo había asimilado nuestras técnicas, sino que además las había convertido en un conjunto perfecto que ahora podría compartir con todos. Esta es la razón por la que nuestro Instituto decidió, por unanimidad, traducir su libro a nuestro idioma.

Shizuoka,

15/10/1956.

MASAJI YAMAGUCHI

Director de la sección

de Karate de Yoseikan.

山口雅司

INTRODUCCIÓN.

Les presento un nuevo libro de Jiu-Jitsu. Espero que este libro ayude al desarrollo del Jiu-Jitsu y permita a muchos jóvenes interesados en este deporte de defensa el poder estudiarlo en casa, solos o con la ayuda de un amigo.

Vine a Japón con el propósito principal de estudiar los deportes de combate, y hoy les presento un método donde los elementos del antiguo Jiu-Jitsu se enriquecen con nuevos aportes que provienen del Karate, el Judo y el Aikido.

Sin pretender en modo alguno hacer de mi libro el equivalente a un profesor de carne y hueso, sin embargo, creo poder afirmar a quienes puedan leerlo y practicar sus enseñanzas, que estarán entonces en posesión de una verdadera arma de defensa.

El Jiu-Jitsu no requiere mucho trabajo, lo principal es dedicarle al menos veinte minutos al día. Mi método es extremadamente flexible y se adapta al temperamento de cada uno. Si no está listo para ponerlo en práctica tendrá que conformarse con leer, prestando especial atención a los detalles de cada foto y tratando de reconstruir el movimiento de memoria; cuando esté mejor preparado, o en mejor forma, entonces podrá entrenarlo con más intensidad; finalmente, una vez a la semana, repita por la derecha y la izquierda

todos los movimientos que haya aprendido desde el comienzo, para adquirir un mayor automatismo. Además, gracias a las muchas fotos que acompañan al texto, mis lectores no tendrán, creo yo, que sufrir por la extensión de aburridas y en muchas ocasiones embrolladas explicaciones.

Antes de dar algunos consejos sobre el uso práctico de este libro me gustaría que la gente lo comprendiera bien: se trata de autodefensa; por lo tanto, no intente provocar "peleas" cuyos resultados terminarían en desafortunados y, a menudo, graves incidentes.

El primer consejo para los principiantes es recomendarles paciencia. Obviamente, puede conocer muy bien todo el contenido de este libro en diez días, pero esto se hará en detrimento de la velocidad y la seguridad de sus reflejos. En este estudio práctico limítese a aprender tres o cuatro movimientos al día, aplicándose en reproducirlos cada vez más rápido, primero por la derecha y luego por la izquierda; la ayuda de un amigo de su tamaño le vendrá bien.

Al comienzo de cada entrenamiento es importante que se esmere en fortalecer su cuerpo con los ejercicios adecuados y, especialmente, ciertas partes del mismo; como las manos, las muñecas, los brazos, las piernas, las caderas, el abdomen y los músculos del cuello. El aprendizaje de los ataques, llaves y defensas que constituyen la

base del Jiu-Jitsu deben de ir parejos con el desarrollo de la resistencia y la fuerza en todo el organismo. Hablando de fuerza, sin embargo, nunca la utilice cuando comience a estudiar un movimiento por vez primera. Su empleo sólo puede ir en detrimento de la precisión de su agarre, sin mencionar el riesgo que corre de lastimar a su compañero.

Mencionar también los giros y torsiones sobre los dedos y las muñecas; las llaves de brazo y palancas sobre diversas articulaciones; agarres delanteros y traseros, especialmente los ejecutados sobre el cuello, llaves y luxaciones agarrando la cabeza (muy peligrosas y en muchas ocasiones fatales). A cada ataque corresponden varias defensas o contraataques que permiten eludirlos. Al igual que en el Judo, las piernas juegan un papel muy importante en la ejecución de ciertos golpes o participando de ellos.

En la práctica, el Jiu-Jitsu requiere agilidad, compostura y velocidad, más que fuerza física incluso. Pero sobre todo requiere una formación especial, metódica y continua. Este entrenamiento implica ejercicios destinados a incrementar la agilidad, fortalecer el corazón y aumentar la capacidad pulmonar. También nos esforzamos en suprimir en los adeptos del Jiu-Jitsu de cualquier inclinación a la irritación y el nerviosismo,

incluyendo ejercicios de relajación en los que se desarrolla la calma y la sangre fría.

Las esquivas son fundamentales y deben practicarse con mucha atención, agilidad y rapidez, para poder sortear o desviar los golpes y, sobre todo, para poder contraatacar luego impactando en lugares precisos.

Las defensas empleadas cuando se vaya a buscar un agarre y se llegue al cuerpo a cuerpo requerirán de mucha sutileza: a menudo incluirán golpes de contraataque, para hacer que el oponente nos suelte o para asegurar una ventaja. Como defensa propiamente dicha debemos aludir a los impactos con el borde de la mano sobre el antebrazo de un boxeador que, por ejemplo, intente golpearle con un puñetazo; en este caso se utilizará también el antebrazo para bloquearlo, pero, inmediatamente después de haberlo parado será necesario realizar una contra, (después de seis meses de entrenamiento asiduo debería salir instintivamente). Al principio, muy simple, por ejemplo: defensa y respuesta con patada, a partir de entonces se combinará con un movimiento (una proyección; etc ...) También es necesario endurecer especialmente (como en el Karate) el borde de la mano, los nudillos de los dedos índice y corazón, las puntas de los dedos, la cabeza, las rodillas y los pies.

Este libro sigue una cierta progresión que sería perjudicial para usted no respetar. Nunca pase al

estudio de una técnica posterior sin haber aprendido previamente las anteriores, que facilitarán precisamente la comprensión de las siguientes. Sin embargo, si alguna de ellas le parece más conveniente, trabájela especialmente y, también, frente a diferentes tipos de ataque, para que le resulte familiar hasta el punto de que, si un día le atacan, el primer reflejo instintivo de su cuerpo sea utilizarla automáticamente.

Para un ataque determinado existen múltiples defensas: de usted depende elegir la que más le convenga, teniendo en cuenta su constitución física y sus gustos. Sin embargo, hará bien en estudiarlas todas con igual atención.

El Jiu-Jitsu es, sin duda, un arte complejo, al tratarse de un deporte personal. Cada uno, practicándolo de forma concienzuda y perseverante, puede descubrir una nueva forma de defensa, siendo esta la fuente de una gran seguridad y confianza en uno mismo.

A todos, les deseo “Buena Suerte”.

Jim ALCHEIK.

HISTORIA DEL JIU-JITSU

El verdadero origen del Jiu-Jitsu se remonta muy atrás en el tiempo. No es raro hallar en Japón y en China algunos documentos de la antigüedad que hacen referencia a la mitología y que relatan que los dioses HACHIMAN y HORIKA se sirvieron de ciertas llaves singulares para manifestar su divinidad.

Ciertamente, la aparición de los hombres sobre la tierra dio origen al combate, y quien dice combate dice defensa.

Hasta la época Medieval, esta lucha de hombre a hombre nunca dejó de acrecentarse, especialmente en los países asiáticos y particularmente en Japón, donde únicamente la casta guerrera estaba autorizada a portar armas; además, los campesinos sólo podían recurrir a medios físicos para defenderse, logrando mejorarlos con el tiempo. Durante este período en particular, el Arte de la lucha sin armas estuvo muy extendido.

Hubo entonces diversas escuelas de Jiu-Jitsu que, durante largo tiempo, estuvieron reservadas exclusivamente a la antigua casta guerrera: Los "Samurái", semejantes a nuestros caballeros de la Europa feudal. Este método les permitió consolidar sobre el resto de la población una superioridad física que contribuyó a mantener su dominio político.

Eran duros guerreros, entrenados desde la más temprana edad en el manejo de las armas. El BUSHIDO, código caballeresco de un gran valor moral, era muy estricto: Si a un samurái durante un combate se le quebraba el sable su adversario debía arrojar el suyo, para que el enfrentamiento pudiera continuar en igualdad de condiciones; y es ahí donde la lucha, o Jiu-Jitsu, entraba en juego. El Maestro KANO, al añadir el KOSHIKI-NO-KATA, nos recuerda esta regla.

Lamentablemente no disponemos apenas de documentos históricos de este período, pues cada escuela guardaba celosamente sus técnicas en secreto y sólo las enseñaba a aquellos de sus miembros de mayor confianza.

Tras la aparición de las armas de fuego el Jiu-Jitsu dejó de considerarse un arma de guerra, aunque durante mucho tiempo su enseñanza siguió rodeada de un aura de misterio.

Asimismo, el Jiu-Jitsu era enseñado en los dojos del interior de los templos, de ahí el halo religioso que lo envuelve. Todas las artes marciales, y principalmente el Jiu-Jitsu, se vincularon con la práctica espiritual budista originaria de la India, introducida luego en Japón a través de China. Religión que tuvo, especialmente en Japón, un gran auge, para poco más tarde ser dividida en varias ramas bajo la influencia de algunos maestros altamente cualificados de la época. Una de estas

ramas, el "ZEN", cobró notoriedad e impregnó fuertemente las almas de estos formidables samuráis.

Asemejándose a la caballería europea, donde el catolicismo jugó un papel importante durante la misma época, sería durante este período de la historia donde podemos observar las crónicas recoger múltiples actos de valentía: los samuráis, como los caballeros europeos, no dudaron en sacrificar sus vidas para conservar su honor.

No sería hasta después de recibir la modificación del profesor KANO, en 1.882, que el Jiu-Jitsu se extendió por todo el Imperio del Sol Naciente. El Maestro KANO conservó únicamente el entrenamiento físico y quiso agregarle una educación moral "DO", es decir, un camino, "JUDO", convirtiéndolo en un deporte de ámbito nacional. El maestro KANO fundó entonces el Instituto KODOKAN, la escuela más grande del país.

El Jiu-Jitsu es un sistema de lucha, o más bien de combate, destinado a vencer por todos los medios a un adversario indudablemente más fuerte e incluso armado.

Comprende, además de una parte totalmente original, una serie de movimientos que, aunque conocidos en Francia y en otros países, no son, sin

embargo, objeto de un estudio tan detallado como en Japón.

El Jiu-Jitsu se basa en la particular vulnerabilidad de ciertas partes del cuerpo humano. Existen varias zonas del cuerpo que están más expuestas a conmociones peligrosas e incluso fatales. El jiu-jitsuka pretende incurrir en estos puntos precisos de su oponente con más o menos violencia. Los ataques más utilizados son los “atemis”, o golpes con el borde de la mano, patadas, cabezazos, etc …; Igualmente las luxaciones: diferentes formas de sujetar las extremidades para provocar una elongación sobre las articulaciones, juegan un papel muy importante. Es por este motivo que detallamos cuidadosamente para los principiantes los puntos precisos del esqueleto humano en los cuales pueden provocar una fractura o dislocación.

El Jiu-Jitsu es, por tanto, el Arte de defenderse, si fuera necesario, con flexibilidad y astucia, así como un muy buen método de entrenamiento físico.



¿DONDE GOLPEAR?

¿CÓMO?

¿EMPLEANDO QUÉ?

ZONAS SENSIBLES DONDE GOLPEAR	por medio de
- Rostro: sienes, mandíbula, nariz. Pecho.	ATAMA (cabeza)
- Ojos, labio superior, plexo solar.	SHUTO-HON-NUKITE (punta de los dedos)
- Frente, orejas, nariz, mentón.	SHOTE (palma de la mano)
- Cabeza, mentón, cuello, plexo solar, entrepierna, unión entre articulaciones.	TE KATANA (borde de la mano)
- Cabeza, sienes, nariz, mentón, plexo solar.	SEIKEN (puño)
- Rostro, plexo solar, entrepierna.	HEM PI (codo)
- Clavículas, tórax, costillas flotantes, riñones, hueco lumbar, muslos.	KENTSUI (antebrazo)
- Rostro, plexo solar, entrepierna.	HIZA GASHIRA (rodilla)
- Mentón, torso, flancos, plexo solar, entrepierna, rodillas, tibias, tobillos.	a)- JO SOKUTE b)- GE SOKUTE (pie)

Como indica la tabla, estas son las partes sensibles y las más vulnerables donde lanzar sus golpes, además de ser las de mayor probabilidad de dañar seriamente, y en ocasiones fatalmente, a su adversario.

Existe riesgo de muerte por:

A.- Conmoción cerebral, resultante de una caída o de un golpe en la cabeza, o incluso de una caída violenta de pie, de rodillas o sentado (por causa indirecta a través del impacto recibido en la columna vertebral). El riesgo es especialmente grande en personas con cirrosis hepática alcohólica o microbiana (ver puntos 1 y 2 del cuadro anatómico, correspondientes simultáneamente al nervio frontal exterior y al nervio frontal interior).

B.- cese de los movimientos respiratorios con pérdida del conocimiento. Esto puede ocurrir por constricción de la garganta, estrangulamiento o shock del sistema nervioso (ver tabla anatómica puntos 13 y 8).

C. golpes al plexo solar. Muy a menudo las personas afectadas se quedarán sin aliento (contusión sobre el plexo), mientras que un trauma violento en la región epigástrica puede causar la muerte.

Me gustaría señalar la importancia capital de los atemis. Son, por así decirlo, la base del Jiu-Jitsu.

Para obtener un efecto mayor golpee ciertos puntos sensibles al dolor con la punta de los dedos preferiblemente a un golpe con el puño, que será menos efectivo al ser su superficie de impacto más grande.

Además, no hay que olvidar los "KYUSHO" (pellizcos) y presiones de los dedos sobre los lugares indicados, son igualmente efectivos; bien empleados, sobre la arteria carótida, por ejemplo, conducen fácilmente al adversario a desmayos más o menos prolongados. Aquí, el "KUATSU" resultará útil, siendo, además, el complemento esencial del bagaje del profesor consumado.

- ARTICULACIONES -

Hay tres tipos de articulaciones, dependiendo de su unión entre los huesos:

- Inmóviles (sinartrosis, huesos del cráneo).
- De ligera movilidad (anfiartrosis, huesos pélvicos).
- De movilidad más o menos pronunciada (diartrosis, huesos de las extremidades).

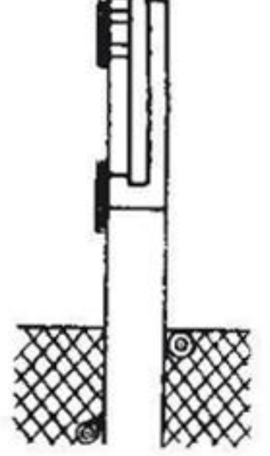
Son estas últimas las que deben ser atacadas; las oportunidades de luxar una articulación serán mayores cuanta más movilidad tenga.

Las articulaciones más frecuentes y fáciles de luxar se encuentran en las extremidades superiores:

- hombro 51%
- codo 21%
- metacarpo y falanges 7%
- clavícula 55%
- mandíbula inferior 4%
- cadera 3%
- rodilla 3%
- pie, columna vertebral 2%

La CONTUSIÓN se debe frecuentemente a una dislocación o impacto. El lugar más común donde se producen estas lesiones es en los brazos. Si la acción es violenta provocará principalmente un dolor muy agudo, de lo contrario producirá hormigueo, calambres, sensación de calor; el lugar afectado se vuelve inmediatamente sensible en exceso, luego, por el contrario, deviene insensible: los músculos se entumecen. Hay que saber aprovechar esta pérdida de sensibilidad y esta incapacidad temporal de utilizar la extremidad para poder neutralizar por completo al adversario.

ENTRENAMIENTO PREPARATORIO

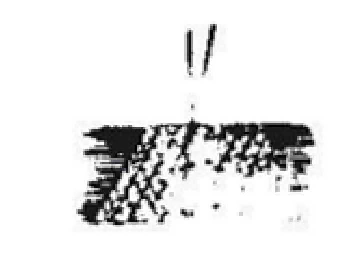


Siempre he aconsejado utilizar los ejercicios preparatorios de Karate (1), antes de cada entrenamiento de Jiu-Jitsu.

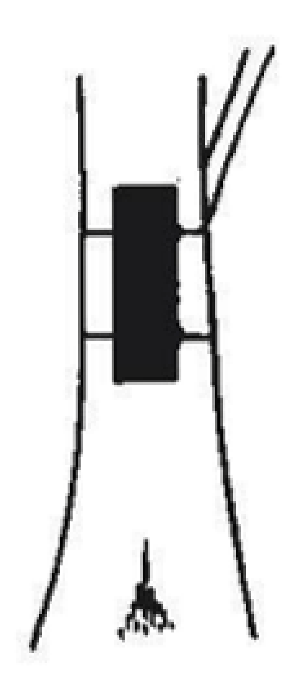
Son, en mi opinión, los que proporcionan un mejor acondicionamiento para poder afrontar una pelea callejera sin peligro. También son muy convenientes porque no requieren la presencia de un compañero que le ayude. Solo en casa, y preferiblemente en un jardín, puede aprender todos los días.

Como muestran las fotos de esta página, no es necesario que tenga una instalación costosa; en ausencia de un verdadero "makiwara" (2), un árbol de alrededor con una bolsa de aserrín amarrada, no demasiado gruesa, puede ser perfectamente adecuado.

En las siguientes páginas encontrará, bien detallado, cuáles son las partes de su cuerpo a "endurecer", y la forma de hacerlo.



Al estudiar las llaves, a medida que avance, se dará cuenta de la gran importancia de toda esta preparación, que le habrá acostumbrado, no sólo a golpear con todo el peso de su cuerpo, sino también con gran precisión.



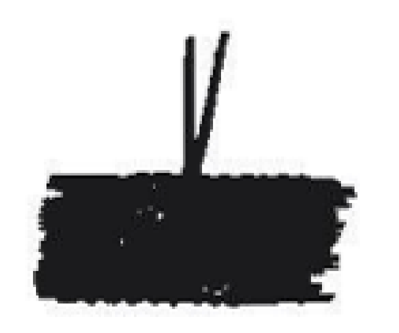
Dedicando quince minutos diarios a este acondicionamiento obtendrá rápidos resultados, además, le servirá de ejercicio preliminar para "calentar" sus extremidades.

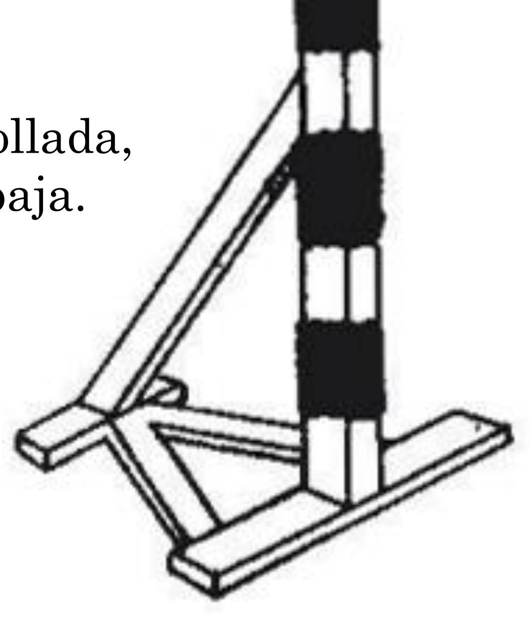
Nunca empiece un entrenamiento de JiuJitsu propiamente dicho "en frío", esto le causará molestos problemas (distensión muscular).

---

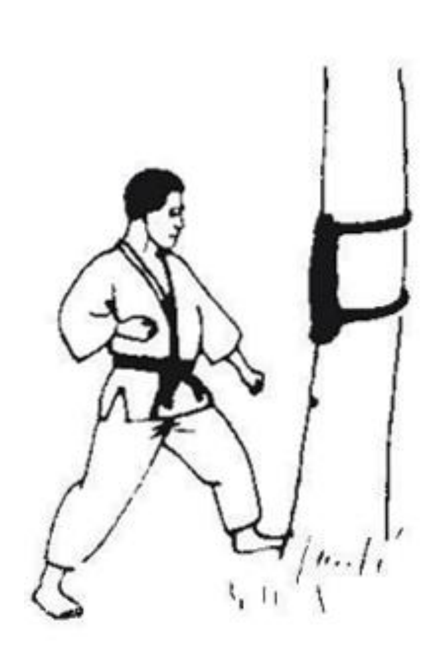
1) Karate significa entrenamiento a manos vacías,
Kara: vacío. Te: mano.

2) Makiwara significa paja enrollada,
Maki: enrollada. Wara: paja.

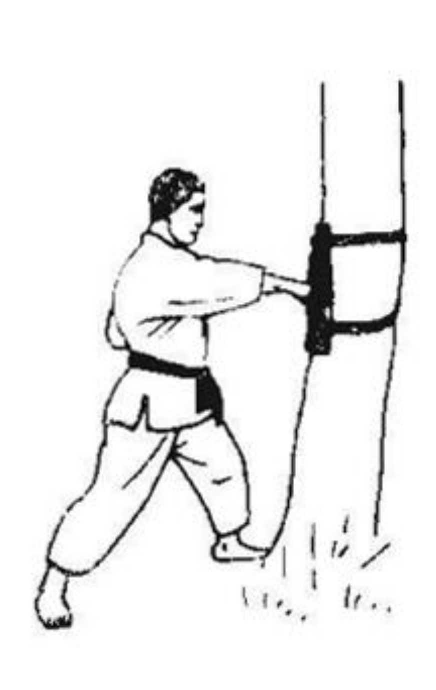




ENTRENAMIENTO CON EL MAKIWARA



Adopte la siguiente posición: la pierna avanzada flexionada, con la rodilla casi a la altura de los dedos del pie. La pierna derecha estirada. Entre los dos pies un espacio de separación de unos 20 cm. y en total contacto con el suelo. El pecho recto, mirando al frente. Entorne el hombro derecho hacia atrás y coloque con firmeza el puño derecho pegado al costado, a la altura del pecho. El brazo izquierdo estirado hacia adelante, 20 cm. por encima de la rodilla.



Lance rápidamente el puño derecho en dirección al maki-wara mientras coloca el izquierdo en la misma posición que el derecho (al comienzo). La cadera izquierda retrocede mientras que la derecha avanza, para que los hombros miren al frente. Los pies no se mueven. Regrese inmediatamente a la posición inicial. Invierta después la posición y haga lo mismo por el lado contrario.



Colóquese de forma perpendicular al makiwara, con los pies a la misma altura, las piernas separadas y ligeramente flexionadas.

Coloque el antebrazo izquierdo flexionado a la altura de la cara hasta tocar su oreja. El puño derecho pegado al costado derecho.

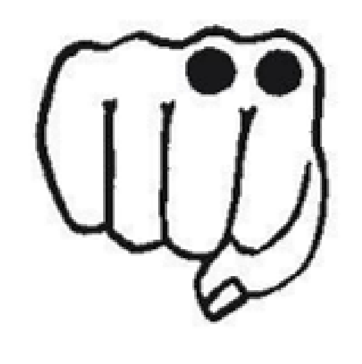
Extienda el brazo lanzando un golpe seco y rápido, alineando el brazo con el hombro. El movimiento debe ser dinámico, es decir, debe volver al punto de partida de inmediato tras el golpeo. Haga lo mismo por el lado contrario.



Este ejercicio tiene como objetivo fortalecer el borde de las manos (Te Katana).

En ausencia de un Makiwara puede practicar estos ejercicios con un saco de arena suspendido.

FORTALECER...



SEIKEN

…principalmente, los nudillos de los dedos índice y corazón para todos los golpes de puño, tanto los dirigidos a la cara como al resto de partes del cuerpo.



URAKEN

...realizando flexiones de pecho, manteniendo los puños cerrados para que los nudillos sirvan de base de apoyo durante el ejercicio.



IRAKEN

...las falanges de los dedos índice y corazón, sentado sobre las rodillas y balanceando el peso de su cuerpo, con los brazos extendidos, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.



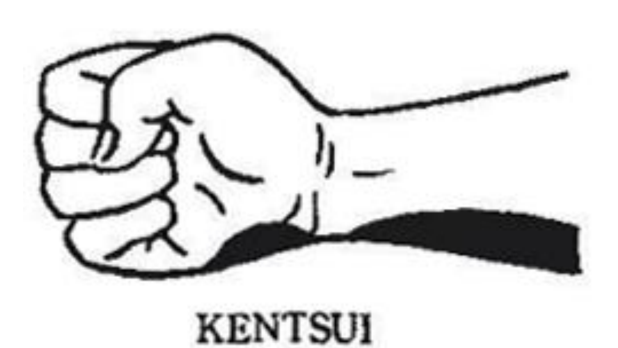
... los nudillos, golpeando la palma de la otra mano y viceversa.



IRA KEN

... los antebrazos, que son muy importantes para los bloqueos de patadas y puñetazos.

Puede endurecerlos golpeando sobre un neumático. El puño también se puede emplear para golpes en la cabeza de la misma forma que si fuera un martillo, así como en la mandíbula, sobre las bisagras maxilares.



KENTSUI

FORTALECER...



... las puntas de los dedos y el borde de la mano (borde cubital).

Para endurecer las yemas de los dedos, siendo igualmente importantes para golpear el plexo solar, es muy eficaz llenar de arena una pequeña caja de madera y golpear fuerte y muy rápido; después de un tiempo, reemplace la arena por gravilla.

También es posible, y menos doloroso para los dedos, hacerlo contra un saco de arena y luego contra una tabla. Haga esto con la palma mirando hacia arriba primero y luego hacia el suelo.



Para el borde de la mano golpee sobre una mesa cubierta con una goma ligera, para evitar los callos en la epidermis y conservar toda su elasticidad.

Los dos dedos abiertos únicamente se emplean en caso de ser necesario.

... la base de la palma de la mano (eminencia tenar) la zona junto al pulgar, para golpes planos sobre la frente, los ojos, las orejas y debajo del mentón.



SHOTE

Señalar que en Japón este tipo de golpes son muy utilizados por ser muy efectivos, mientras que en Europa son muy poco empleados o prácticamente desconocidos.

Para lograr un máximo rendimiento de su fuerza sobre el maki-wara, comience con el puño cerrado y ábralo sólo en el momento del impacto.

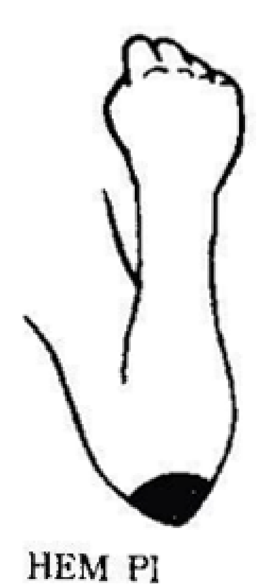
Recuerde que estos golpes siempre se dirigen de abajo hacia arriba y nunca de arriba hacia abajo.

... la parte entre el pulgar y el índice, golpeando contra un árbol de poco diámetro o simplemente contra su propio antebrazo, fortaleciendo este a su vez.

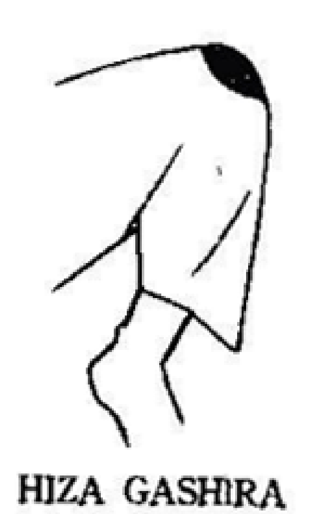
HIRABASAMI

Hirabasami se emplea solamente para golpear debajo de la nariz, en la garganta y sobre el codo.

FORTALECER...



... los codos, gateando y también golpeando tablas cada vez más gruesas para romperlas. Naturalmente, estas tablas no se colocan directamente sobre el suelo, se han de apoyar sobre los extremos.



... las rodillas, haciendo numerosas flexiones de pecho apoyado sobre las piernas, y luego alternando sobre una sola pierna y sobre la otra.

Cuando un adversario le rodee con los brazos, golpear con la rodilla es la forma más rápida de liberarse; no requiere ninguna fuerza ni ningún entrenamiento especial, un simple golpe en la entrepierna está al alcance de cualquiera, igualmente para una mujer.

A continuación, abordaremos el segundo punto a fortalecer de las armas naturales del cuerpo: las extremidades inferiores.

Son tan útiles, o incluso más, que las extremidades superiores, ya que son más fuertes. Le permitirán, por lo tanto, concluir una "pelea" muy rápidamente. Utilícelas únicamente en caso de una amenaza real, donde su vida corra peligro, porque los golpes son más brutales y por ello más peligrosos.

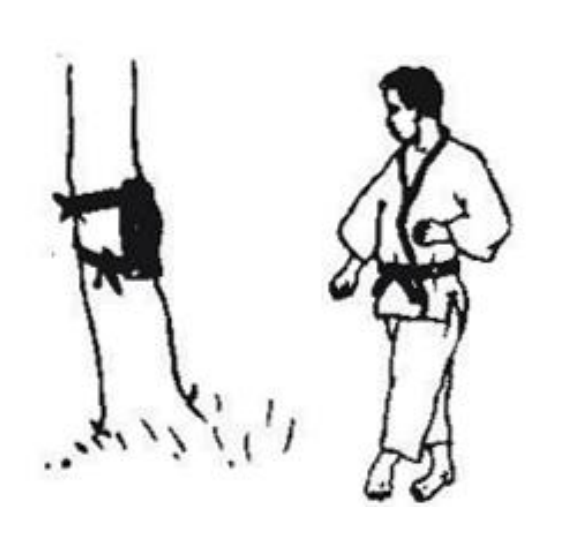
No me cansaré nunca de insistir en la cautela y el sosiego a todo el mundo. Comprendo que cuando alguien es joven y recientemente adquiere algo poderoso y emocionante como, por ejemplo, un rifle, uno puede sentirse tentado a probarlo de inmediato en determinadas circunstancias sin pensar en las consecuencias ...

No olvide que tras estudiar asiduamente este libro estará usted en posesión de un arma real de defensa, y recalco "defensa" en lugar de "ataque".

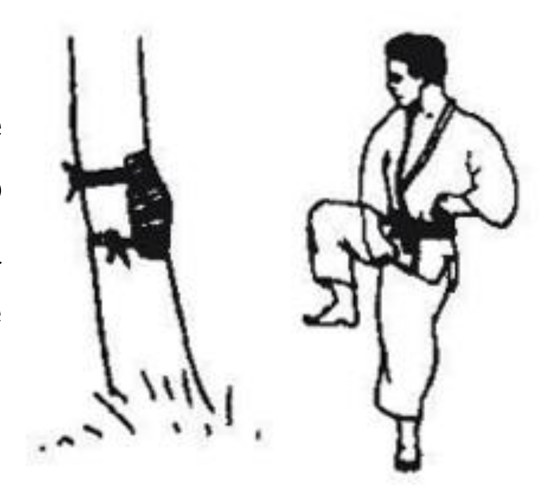
De forma general, para todas las patadas, entrene para adquirir estabilidad corporal, velocidad y precisión.

Practique con mucho esmero y podrá comprobar su utilidad, especialmente si es atacado por varios oponentes al mismo tiempo.

Colóquese perpendicularmente a dos metros de su maki-wara, con los pies a la misma altura, las piernas separadas y ligeramente flexionadas. Avance con la pierna izquierda por delante de la derecha, dando un paso largo de costado.



Tan pronto como su pie izquierdo toque el suelo levante la rodilla derecha a la altura del punto de impacto.



Extienda rápidamente su pierna, golpeando de costado con la parte exterior de su pie, como se muestra en la foto.



… la planta de los pies, la almohadilla anterior a los dedos, golpeando de frente el makiwara y con la precaución de retraer los dedos.



También puede practicar golpeando un saco de arena suspendido de una cuerda, elevándolo unos centímetros cada semana hasta poder alcanzar fácilmente la altura de la cara de un hombre.

El talón se utiliza para todas las patadas que se realizan hacia atrás (sobre la tibia o la entrepierna); Acostúmbrese a dar patadas con los talones sobre un saco de arena colgado.

Si dispone de un makiwara y un saco de arena sería beneficioso poder practicar patadas primero de frente, con la almohadilla de la planta del pie sobre el makiwara, y luego, sin apoyar el pie en el suelo, pivotando sobre la pierna y pateando el saco con el talón.


a)-JO SOKUTE
b)-GE SOKUTE

Este ejercicio le permitirá adquirir velocidad y, sobre todo, precisión.

Obviamente, y especialmente en Karate, existen multitud de formas de golpear con puños y patadas, pero este libro no sería suficiente para describirlas todas.

Aquí encontrará lo esencial para disponer de una buena preparación para un estudio efectivo del Jiu-Jitsu.

étoile 6

nouvelle suspension

la dernière née des Arondes P. 60

6.390 NF.

639.000 fr + tl

Etoile P. 60
Berline 4 portes
4 places, Moteur 6 CV,
6,39 litres aux 100 km.
(contrôle officiel de la FFSA)



Essayez-la chez votre Concessionnaire



ETABLISSEMENTS PIERRE LE BAUD

CONCESSIONNAIRE SIMCA-ARONDE

143, Avenue Paul Vaillant-Couturier
Kremlin-Bicêtre - Tél. : ITA. 47-19

USO DE LA FUERZA CONTRARIA.

Igual que en el Judo y el Aikido, en el Jiu-Jitsu debe utilizar la fuerza de su oponente: "¡Si le empujan, estire! ¡Si le estiran, empuje!".

Producirá entonces un desequilibrio en el adversario que deberá aprovechar para encadenar con una respuesta de su elección.

Pero, ¿cómo utilizar la fuerza del adversario?

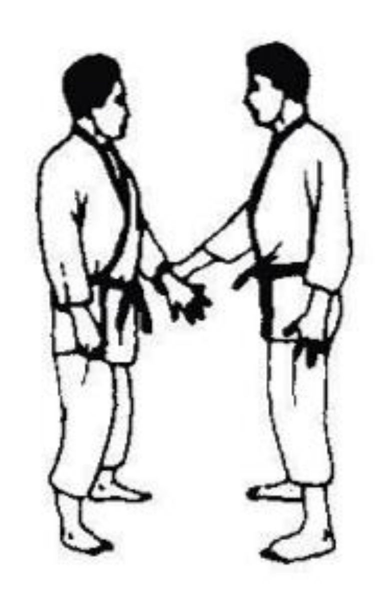
Existen muchas maneras, sin embargo, al principio es preferible utilizar sólo unas pocas para no confundirlas, teniendo en cuenta además que estos principios básicos que he seleccionado especialmente para usted son efectivos para todo tipo de agarres o ataques. Son, además, muy sencillos de asimilar, y le permitirán comprender todo el sistema de esquivas (desplazamientos) y defensas que he adoptado en mi método.

El Maestro MOCHIZUKI, 8º dan de Aikido, máximo grado otorgado hasta la fecha en el arte, y el Maestro YAMAGUCHI, 5º dan de Karate, quien es también el grado más elevado en este arte, me han prestado amablemente su ayuda para mostrarles estas técnicas.

TORI: significa "tomar", toma la iniciativa y ejecuta el movimiento.

UKE: (pronunciándose Uké) "recibe", sufre el movimiento.

PRIMER PRINCIPIO CON AIKIDO…

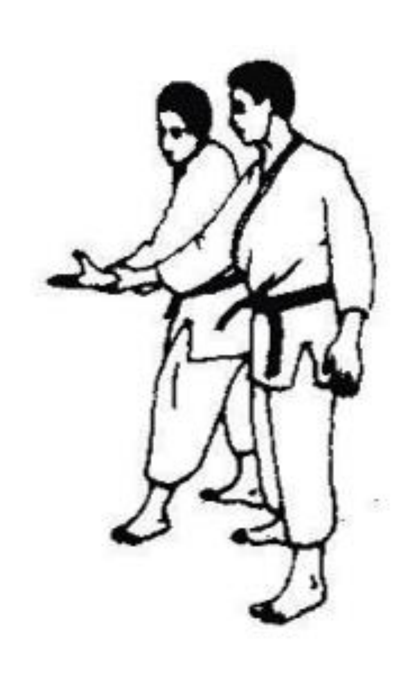


1— Ante a un agarre por el mismo lado.

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca izquierda de TORI.

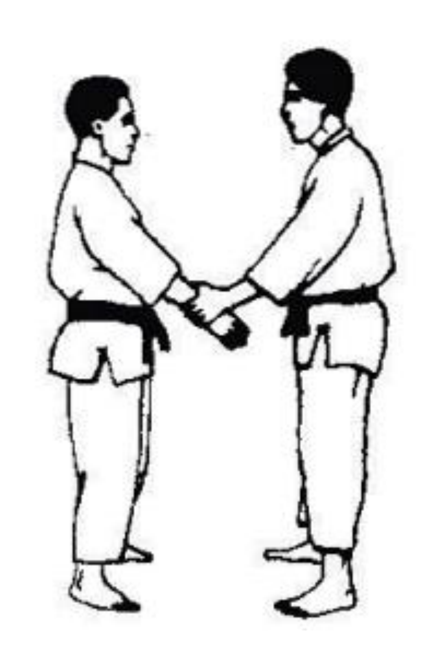
En este agarre la fuerza de UKE se centra en la muñeca en cuestión.



2— TORI se escabulle de delante de UKE con “Tai Sabaki”: movimiento de rotación, a continuación, levanta su mano girándola y extendiéndola frente a él, colocándose fuera del alcance de UKE, que queda desequilibrado (ligeramente hacia adelante).

TORI puede, a partir de entonces, contraatacar con una técnica de su elección. Podrá advertir que encontramos, como en el Judo, el “Tsukuri”: desplazamiento, el “Kuzushi”: desequilibrio y “Kake”: sin ocasionar necesariamente una caída tras la conclusión de su réplica.

...CON KARATE.



Obviamente, si TORI es más fuerte que UKE se liberará fácilmente "tirando" del brazo, pero si sucede lo contrario, TORI deberá recurrir a la flexibilidad frente a todo tipo de agarres.

1— Ante un agarre por el mismo costado.

TORI y UKE están cara a cara.

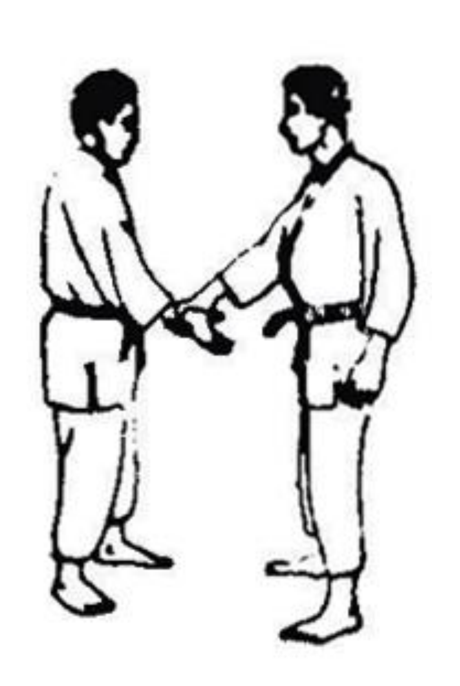
UKE agarra la muñeca derecha de TORI.

La fuerza de UKE se centra en la muñeca de TORI.



2— TORI, rápidamente, retrocede su pierna derecha, inclinándose sobre ambas piernas, pasa su mano izquierda sobre la derecha y coloca el borde de su mano extendida manteniéndolo sobre la parte superior de la muñeca de UKE, finalmente tira con brusquedad para liberar su mano.

SEGUNDO PRINCIPIO CON AIKIDO...



1— Ante un agarre por el lado contrario.

TORI y UKE se encuentran cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI.

La fuerza de UKE se centra en el agarre.



2— TORI se desplaza (Tai-Sabaki) pero el recorrido de su pierna derecha es más corto que en un agarre desde el mismo lado.

Observe la posición de la pierna derecha de TORI por delante de la de UKE.

Tenga cuidado de no colocar la pierna derecha como en el movimiento anterior (los tres pies en la misma línea) ya que esto lo desequilibraría hacia atrás.

...CON KARATE.

1— Ante un agarre por el lado contrario.

TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra la muñeca derecha de TORI.

La fuerza de UKE se centra en el agarre.

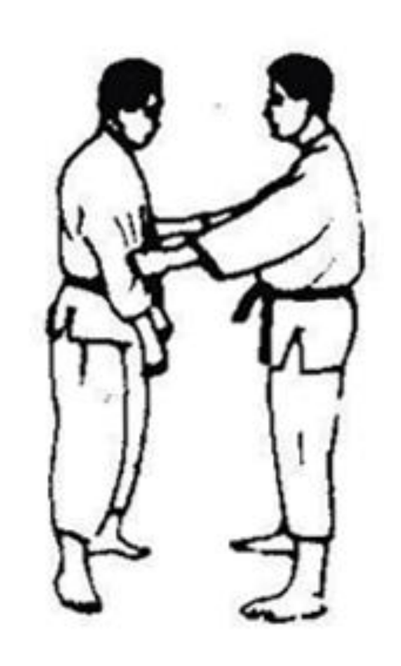
TORI, rápidamente, adelanta su pierna izquierda y levanta su puño derecho cerrado por detrás del brazo de UKE.



2— TORI retrocede su pierna derecha un cuarto de vuelta mientras empuja bruscamente con su brazo derecho hacia adelante y hacia abajo, a la vez que caza con la otra mano el brazo de UKE a la altura del codo, lo que libera el agarre de la muñeca derecha, colocando inmediatamente su puño sobre su costado, listo para el ataque.

Como puede ver, en Karate siempre debe estar listo para controlar y golpear al oponente, ya sea con el puño o la pierna.

TERCER PRINCIPIO CON AIKIDO...



1— Ante un agarre sobre ambos lados.

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra a TORI de ambas mangas.



2— TORI esta vez realiza Tai Sabaki por el interior, ya que UKE ejerce su fuerza sobre ambos brazos, resultando imposible que TORI se desplace hacia el exterior.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia adelante, pivotando sobre la punta de su pie derecho.

TORI, a la vez, tira de su brazo derecho hacia atrás y mueve el izquierdo hacia adelante.

UKE quedará entonces desequilibrado hacia adelante y hacia su izquierda.

...CON KARATE.

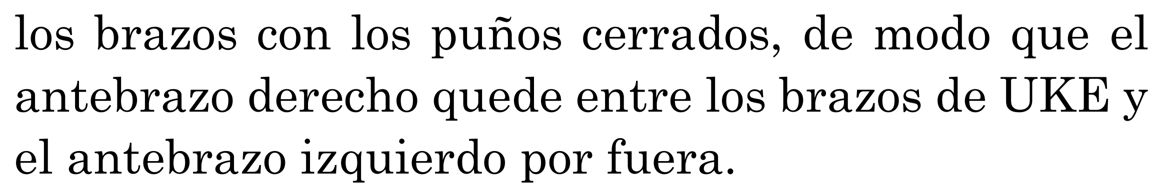


1— Ante un agarre sobre ambos lados.

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con sus manos las dos mangas de TORI.

TORI avanza la pierna izquierda y luego levanta



los brazos con los puños cerrados, de modo que el antebrazo derecho quede entre los brazos de UKE y el antebrazo izquierdo por fuera.



2— TORI pasa su antebrazo derecho sobre la mano de UKE envolviéndola, rápidamente retrocede con su pierna derecha un cuarto de vuelta, tirando repentinamente de su brazo derecho hacia atrás y liberando su mano.

CUARTO PRINCIPIO CON AIKIDO...



1— Ante un agarre por la espalda.

UKE está detrás de TORI y le agarra de la muñeca con una mano y con la otra lo estrangula.



2— TORI desliza su pierna izquierda hacia su lado izquierdo mientras dobla su brazo izquierdo y lo levanta por encima de su cabeza.



3— Luego pasa la cabeza por debajo, retrocediendo con el pie derecho.

TORI extiende su brazo izquierdo frente a él.

...CON KARATE.



1— Ante un agarre por la espalda.

UKE está detrás de TORI y le agarra la muñeca con una mano, estrangulándolo con la otra. TORI desliza su pierna izquierda hacia su lado izquierdo, extendiendo a la vez su brazo izquierdo y dándole un atemi con el codo derecho.

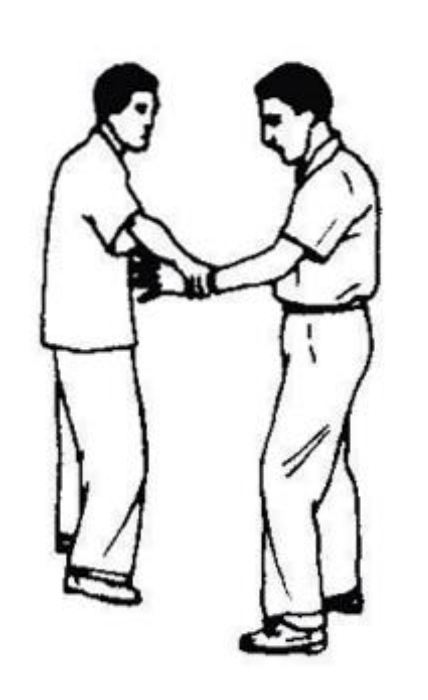
Como habrá notado, encontramos los mismos desplazamientos en el Karate y el Aikido; son también los mismos que se utilizan en Kendo, en lai-Jitsu, en Naginata, etc ...

Aunque en Europa existe la creencia de que el Karate es un deporte reciente, se trata de un error, siendo, bien al contrario, más antiguo que el Judo.

El Maestro KANO dio muestra de ello al enseñar el "Kime No Kata", donde encontramos, precisamente, todos los atemi del Karate.

Después apareció el Jiu Jitsu y luego el Judo, mientras que el Aikido tiene su origen en el Kendo.

LIBERACIONES Y CONTRAS



1— TORI y UKE se encuentran cara a cara. UKE agarra la muñeca izquierda de TORI con su mano derecha.

TORI da un paso lateral hacia su izquierda mientras levanta con la mano abierta su antebrazo izquierdo.



2— TORI agarra con su mano derecha la mano de UKE y continúa elevando su brazo mientras lo rota hacia su derecha, disponiendo en ángulo la mano de UKE y obligándole a soltarlo. Entonces TORI agarra rápidamente la muñeca de UKE con su mano izquierda.

3— TORI sujeta la muñeca con su mano izquierda y apoya su mano derecha sobre el dorso de la mano de UKE, presionando hacia abajo con ambas manos a la vez que gira ligeramente hacia la derecha. TORI puede entonces dar una patada a la cara de UKE.







1— TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra la muñeca derecha de TORI con su mano derecha.

TORI desplaza la pierna derecha hacia atrás y agarra su propia mano, bloqueando la mano derecha de UKE con el pulgar de su mano izquierda.



2— TORI adelanta la pierna izquierda, eleva las manos y coloca el brazo debajo del codo de UKE.

TORI levanta entonces su brazo izquierdo a la vez que tira de la mano de UKE hacia abajo, quedando sujeto y en desequilibrio.

TORI puede romperle el brazo o hacer que caiga.

Si es más bajo que su oponente bloquee el codo sobre su hombro en lugar de sobre su brazo.

1— TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra el antebrazo derecho de TORI con ambas manos. TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás y agarra con su mano izquierda el codo de UKE, a la vez que levanta su antebrazo derecho con la mano abierta, de forma que coloca el borde de su mano sobre la muñeca de UKE...



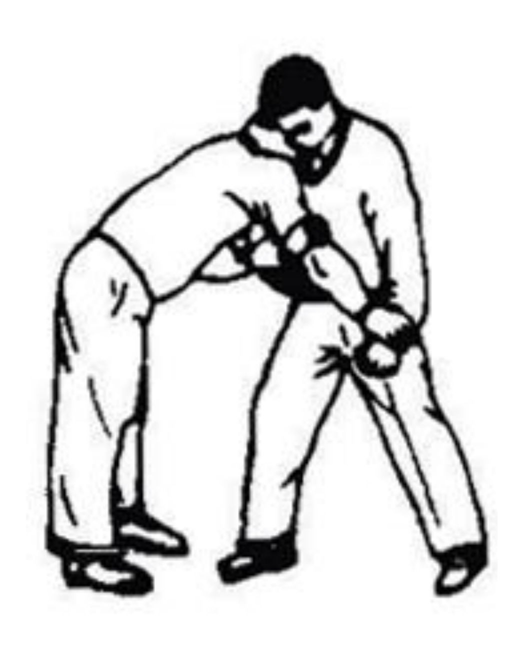
2— ...agarrando su brazo y llevándolo hacia abajo, pivotando sobre la punta de sus pies. TORI presiona con fuerza sobre el codo de UKE mientras su mano derecha sostiene firmemente la muñeca sobre su rodilla, que flexiona ligeramente hacia adelante.





1— TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra ambas muñecas de TORI.

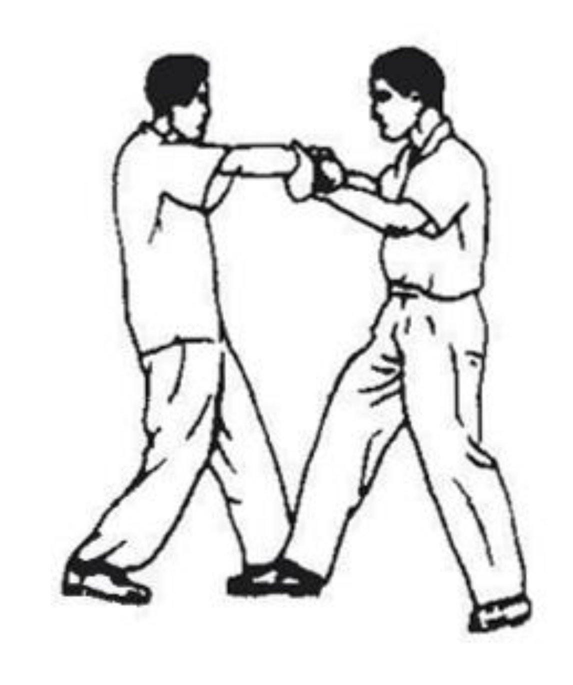
TORI lleva los brazos hacia atrás al mismo tiempo que avanza flexionando su pierna derecha hacia el lado izquierdo de UKE, mantiene la pierna izquierda estirada y presiona con su hombro sobre el de UKE.



2— TORI coloca su mano sobre su pierna y desplaza bruscamente su antebrazo derecho golpeando a UKE sobre el codo.

Si el golpe no resulta concluyente continúe presionando contra usted con el antebrazo, cuidando de ahuecar el abdomen mientras adelanta su hombro.

1— TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra ambas muñecas de TORI. TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás, separa los codos y junta las manos envolviendo las muñecas de UKE. Observe la posición de los pulgares de TORI.



TORI puede entonces agarrar las muñecas de UKE que se encuentran expuestas.

2— TORI tira bruscamente hacia abajo de las muñecas de UKE, lo que obliga a UKE a agacharse.



TORI termina dándole un rodillazo en la cara y después una patada con la punta del pie en la entrepierna.



1— TORI y UKE están cara a cara. UKE agarra ambas muñecas de TORI.



2— TORI retrasa su pierna izquierda y levanta levemente los antebrazos para cruzarlos, pasando el antebrazo derecho por debajo del izquierdo.

3— TORI va a buscar la muñeca derecha de UKE con su mano derecha (abierta), extiende su brazo hacia arriba y libera súbitamente su mano izquierda.



TORI empuja hacia atrás el brazo derecho de UKE con su mano derecha y aprovecha la oportunidad para pasar su brazo alrededor del cuello de UKE.

Avanza la pierna izquierda a la misma vez que la mano izquierda, que colocará plana sobre los riñones de UKE.

4— TORI continúa avanzando con su pierna izquierda a la vez que presiona con fuerza con el brazo derecho alrededor del cuello de UKE mientras se inclina hacia abajo, haciendo que UKE pierda el equilibrio.



TORI puede entonces estrangularlo o hacer que caiga.

Cuidado, esta caída es sobre la cabeza.



1— TORI y UKE están cara a cara. UKE estrangula a TORI con su ropa. TORI retrocede su pierna izquierda y lanza un atemi a UKE sobre el mentón mientras sujeta su mano derecha.

2— TORI coloca una rodilla en el suelo mientras tira de UKE y lo golpea en la parte interior del codo, desequilibrándolo y haciéndolo caer.



3— TORI mantiene el control de UKE en el suelo al continuar ejerciendo presión sobre su mano (el codo de UKE está apoyado en el suelo).

TORI puede además darle una patada en el costado.



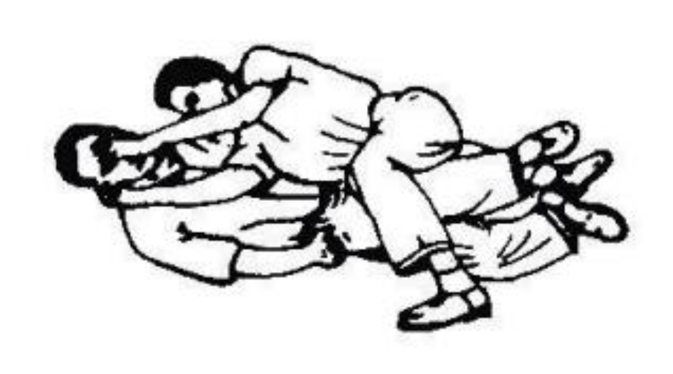
1— UKE agarra por detrás a TORI rodeándolo con los brazos.

TORI flexiona sus piernas y le da un cabezazo a UKE en la cara, adelantando su pierna izquierda a continuación.



2— TORI sujeta la pierna derecha de UKE para poder pasar su pie derecho por detrás del de UKE, bloqueándolo por delante suyo mientras lo empuja con el hombro derecho, provocando que UKE pierda el equilibrio.

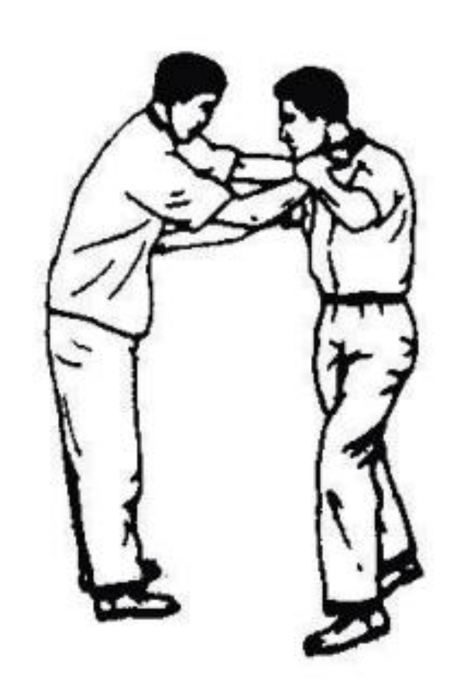




3— UKE cae al suelo bajo el peso de TORI.

TORI, de inmediato, le agarra de la cara y le golpea con la cabeza en el mentón.

Tenga cuidado de controlar bien los pies de UKE para no correr el riesgo de recibir una patada o un rodillazo en la entrepierna.



1— TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI con ambas manos.

TORI lleva inmediatamente su mano izquierda sobre la de UKE, teniendo cuidado de sujetarla colocando su pulgar en la parte superior de la mano de UKE, avanzando con su pierna izquierda hacia su lado izquierdo, propina, muy rápidamente, un atemi en el plexo solar de UKE.

2— TORI avanza entonces su hombro derecho y libera el agarre girando la mano de UKE, para pasar luego su brazo derecho por debajo del de UKE y colocar su mano sobre la de este, mientras avanza con su pierna derecha...



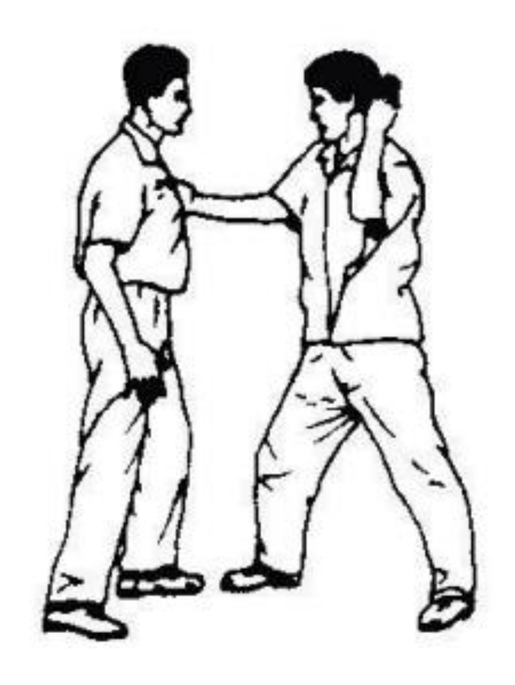
...TORI avanza luego el pie izquierdo...

3— ...y de nuevo el pie derecho, bloqueando el brazo de UKE contra él, para seguir así ejerciendo presión con sus manos sobre la muñeca de UKE.

TORI puede entonces romperle la muñeca o hacerlo caer.



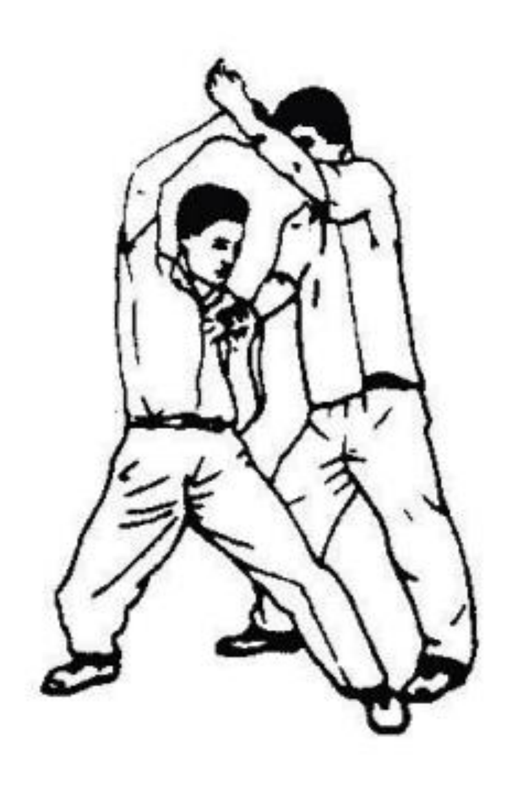
PARADAS Y CONTRAS



1— TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la ropa de TORI con su mano derecha y le da una bofetada en la cara con su mano izquierda.

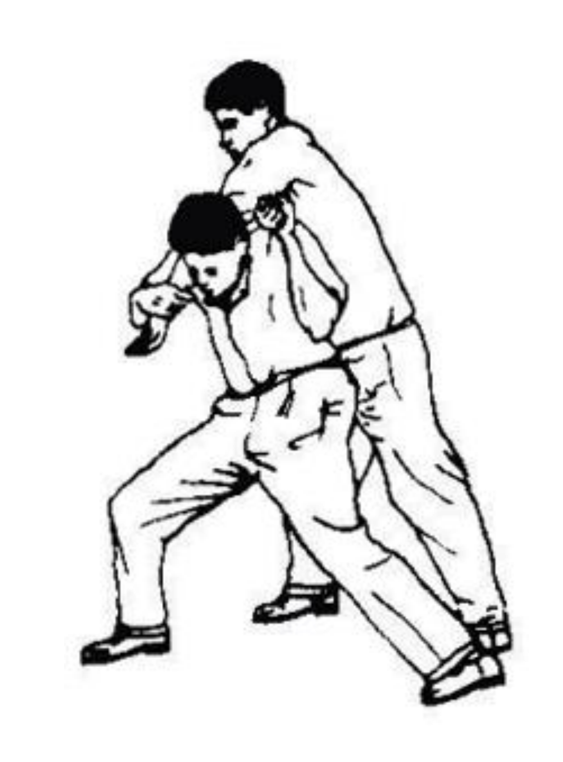
TORI detiene el golpe con el antebrazo derecho...



2— ...dándose la vuelta de inmediato, capturando la muñeca de UKE y levantándola, pasando a su vez su pierna izquierda por delante de las de UKE, mientras sujeta con su mano izquierda la mano derecha de UKE, que sigue agarrando su ropa.

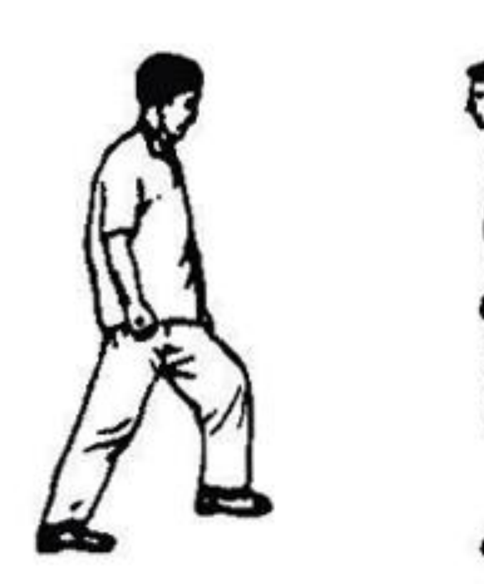
3— TORI pasa su cabeza y la coloca tras el codo izquierdo de UKE y, tirando de él, pivota sobre la punta de los pies, de izquierda a derecha.

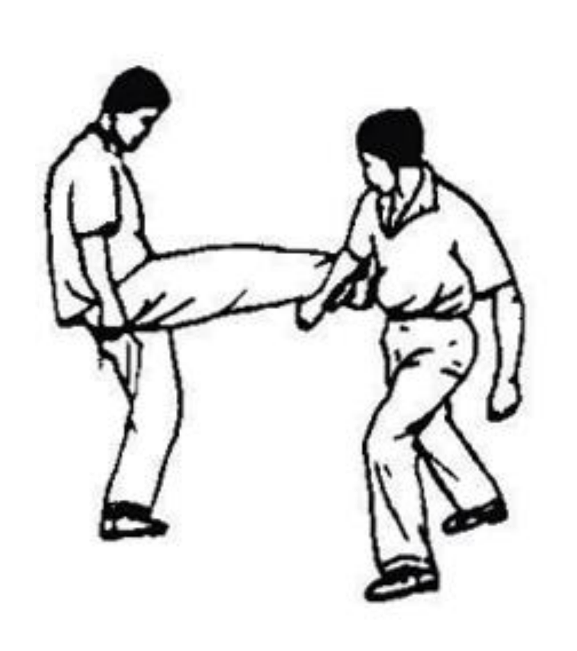
TORI tira con fuerza hacia abajo mientras sostiene la otra mano.



1— TORI y UKE se encuentran cara a cara.

UKE, lanza una patada con su pierna derecha a la entrepierna de TORI.





1— TORI la esquiva hacia la izquierda, avanzando con su pierna izquierda flexionada, y detiene el golpe trazando un círculo con su antebrazo, de arriba hacia abajo, agarrando rápidamente la pierna de UKE.



2— TORI sostiene con fuerza la pierna de UKE y contraataca con una patada en la entrepierna.

1— TORI y UKE están cara a cara. UKE da una patada (desde la derecha) al costado de TORI.



TORI retrocede de inmediato con su pierna derecha y detiene el golpe de UKE, cazando al vuelo su pie con su antebrazo izquierdo, envolviéndolo y oprimiéndolo contra él.

2— TORI avanza con su pierna derecha y la pasa por detrás del pie de UKE, a continuación, lo golpea en la cara mediante un atemi con la punta de los dedos (preferiblemente en los ojos), y lo empuja para hacerlo caer.

